PE101S

Mode d'emploi

Table des matières

1. Prêt à fonctionner en seulement 3 gestes ! x

2. Introduction x

3. Porter correctement le podomètre x

4. Sélectionner une fonction (MODE) x

4.1 La fonction HEURE x
4.2 La fonction PODOMETRE x
4.3. La fonction DISTANCE x
4.4. La fonction KCAL x

5. Changement des piles x

6. Entretien du podomètre x

7. Support x

1. Prêt à fonctionner en seulement 3 gestes !

1) Pressez la touche "MODE" jusqu'à voir apparaître « STEP » à droite de l'écran
2) Pressez et maintenez la touche « RESET » jusqu'à ce que l'affichage soit à zéro.
3) Positionnez le PE101S si possible à la verticale de votre corps à hauteur de hanches.

-> et c'est parti

Vous consultez à présent le nombre de pas sur l'affichage.

Pour de plus amples informations sur l'appareil, veuillez lire en entier le mode d'emploi.

2. Introduction

Le podomètre numérique PE101S est un instrument précis servant au contrôle personnel des pas lors des promenades ou en courant. Il propose des fonctions supplémentaires que vous avez la possibilité d'utiliser.

L'idée principale d'un podomètre est de vous indiquer combien de pas par jour vous parcourez et de vous inciter à davantage d'activités physiques.

Selon le langage populaire en Asie : "C'est en faisant 1000 pas par jour que l'on atteint 100 ans".
Cela n'est malheureusement pas si simple, essayez cependant de parcourir chaque jour **3000 pas en plus** de votre activité normale, par ex. en vous promenant rapidement le soir. Vous verrez que la répétition quotidienne vous apportera énormément en terme de santé et vous divertira.

Le podomètre est un outil éventuellement utilisable pour le contrôle de votre entraînement. L'inclusion de votre pouls constitue une autre possibilité. Irox vous propose à cet effet une sélection de montres avec mesure du pouls (www.irox.com), par ex. la Irox Phan-X2.

Les fonctions principales du PE101S sont présentées ici et son utilisation est décrite en détails aux pages suivantes :

- Heure
- Comptage de pas en marchant ou en courant
- Distance en km (conversion des pas sur votre longueur de pas)
- Indication des kcal consommées

Le PE101S possède 3 touches:

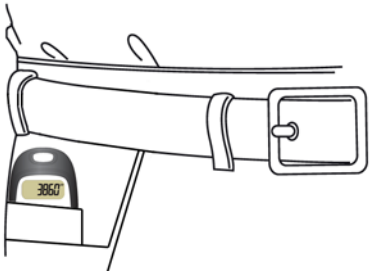
MODE – Sélection de la fonction et, dans les réglages, de l'ajustement des valeurs
SET – Tenir la touche pendant 3 sec. au min. pour accéder aux réglages
RESET – Maintenir enfoncé min. pendant 3 secondes pour remettre à zéro toutes les données de pas (pas, distance et kcal)

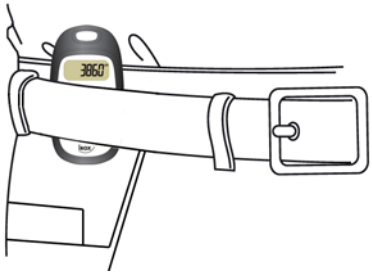
3. Porter correctement le podomètre

Le PE101S possède un détecteur de mouvement numérique qui mesure par principe indépendamment de la position de l'appareil chaque mouvement, donc également vos pas. Comme chaque personne se déplace d'une manière qui lui est propre, nous recommandons de porter le PE101S comme suit :

- en position verticale
- dans la prolongation du pli du pantalon, par exemple au milieu entre la hanche et le milieu du corps.

L'idéal est par ex. sur les jeans, d'utiliser la poche porte-monnaire juste en-dessous de la ceinture (image de gauche) ou de pincer le podomètre entre la ceinture et la ceinture du pantalon (image de droite) et de le sécuriser avec le cordon fourni.





D'autres modes de port, par ex. dans un sac, une poche de manteau ou sur le corps sont possibles dans certaines circonstances. Vous devez néanmoins vous assurer si et comment le comptage est effectué, puis définir par vous-même l'utilisation correcte.

Certaines situations et certains modes de déplacement peuvent entraver la précision du podomètre.
Par ex. :

- Le podomètre vibre en même temps que vos mouvements et mesure ainsi des "pas supplémentaires"

- Des problèmes sont engendrés lorsque vous traînez des pieds, si vous portez des sandales ou des chaussures à semelles légères. Une promenade trop nonchalante rend une mesure correcte difficile.

- Vous êtes dans ou sur un véhicule qui engendre des vibrations (vélo, voiture, train, bus etc.).

- Vous vous asseyez ou vous levez ou bougez sur place.

- Chaque mouvement peut être interprété comme un pas. C'est-à-dire que le retrait du podomètre compte les pas. Pour cette raison, il est indispensable de toujours s'habiller d'abord, puis de mettre le podomètre à zéro.

- Vos mouvements sont mesurés. Il se peut qu'ils ne soient pas toujours réguliers, ce qui peut entraîner certaines divergences par rapport à un nombre de pas déjà calculé par vous même. Ne vous laissez pas troubler pas cela. Une marge d'erreur (+/- 10%) est normale et se compense généralement sur une journée. Il est important qu'également avec la marge d'erreur, le déplacement puisse être contrôlé et documenté correctement. Que vous parcouriez 5000 ou 5300 pas est moins important que le fait que vous soyez conscient de l'importance d'un suffisant pour rester en bonne santé !

4. Sélectionner une fonction

Pressez plusieurs fois la touche "MODE" jusqu'à parvenir à la fonction souhaitée. Vous pouvez faire votre chois entre les 4 fonctions suivantes :

- **Heure**
- **Podomètre**
- **Distance**
- **Consommation Kcal**

Après kcal, la première fonction (heure) réapparaît.

Dès que la fonction souhaitée est atteinte, vous pouvez procéder à des réglages par le biais des touches **MODE** et **SET**. Veuillez pour cela consulter la méthode à suivre dans les descriptifs correspondants.

4.1 La fonction HEURE

Le PE101S vous sert également de montre, en indiquant l'heure.

Réglage de l'heure
Pour régler l'heure, pressez et maintenez la touche **SET** pendant env. 2 secondes, ou jusqu'à ce que l'affichage des secondes clignote.
Les opérations suivantes peuvent être effectuées :

Touche **SET :** A chaque pression, vous passez du réglage des secondes au réglage des heures, à celui des minutes et de nouveau aux secondes etc.

Touche **MODE** : Cette touche vous permet de modifier la partie clignotante.
Secondes ---> sont remises à zéro
Heures/minutes ---> la valeur est augmentée de un à chaque pression. Si vous maintenez la touche pressée, la valeur défile rapidement
Touche **RESET** : Procéder au réglage et revenir au mode d'affichage de l'heure.

Si vous ne pressez aucune touche pendant env. 30 secondes dans le mode de réglage, le réglage effectué est adopté automatiquement et vous retournez dans le mode d'affichage de l'heure

Format d'affichage de l'heure 12/24 heures
Une pression rapide sur la touche **RESET** dans le mode d'affichage de l'heure normal modifie l'affichage de l'heure de 12 à 24 heures et inversement.

4.2 La fonction PODOMETRE

Cette fonction vous permet d'afficher vos pas effectués.

Suppression du podomètre

Pour supprimer les données accumulées, pressez et maintenez dans cette fonction la **touche RESET** pendant env. 2 secondes ou jusqu'à ce que la valeur se réinitialise à zéro.
Tous les enregistrements sont alors supprimés, et donc également la distance calculée et l'affichage kcal.

Premiers pas
Le podomètre note chaque déplacement, mais affiche à l'écran les premières valeurs seulement après 3 à 5 secondes environ. Ceci signifie que si vous vous déplacez brièvement (moins de 3 à 5 secondes), il ne compte rien. Si vous vous levez et vous déplacez en permanence, les pas effectués apparaissent au cours de cette période et le PE101S continue à compter à partir de là. Aucun pas n'est ainsi perdu.

4.3. La fonction DISTANCE

La distance nécessite l'entrée de votre longueur de pas en cm.

Mesurer la longueur de pas
Pour définir votre longueur de pas, procédez comme suit :

Vous effectuez d'abord 10 pas comme vous le faites d'habitude, mesurez la distance parcourue et la divisez ensuite par dix.
Exemple :
Vous mesurez 6.2 mètres. 6.2m / 10 (nombre de pas) = 0.62m (entrée longueur de pas: 62cm).

Réglage de la longueur de pas sur l'appareil :
- Pressez la touche **MODE** jusqu'à voir apparaître KCAL à droite de l'écran.
- Pressez et maintenez alors la touche **SET** pendant env. 2 secondes, ou jusqu'à ce qu'un nombre clignotant apparaisse à droite dans l'affiche KG.

Les opérations suivantes peuvent être effectuées :

Touche **MODE** : Cette touche vous permet à présent de régler votre longueur de pas en CM (réglable de 30 à 180cm). Si vous maintenez la touche pressée, la valeur défile rapidement.
Touche **SET :** Conclusion et adoption du réglage

Si vous ne pressez aucune touche pendant env. 30 secondes dans le mode de réglage, le réglage effectué est adopté automatiquement et vous retournez dans le mode d'affichage de la distance.

Suppression des km affichés
Pressez et maintenez dans cette fonction la touche **RESET** pendant env. 2 secondes ou jusqu'à ce que la valeur se réinitialise à zéro. Les autres valeurs (pas, kcal) sont également supprimées !

4.4. La fonction KCAL

Le calcul des kcal consommées nécessite l'entrée d'un poids en kg

Réglage de la longueur de pas :
- Pressez la touche **MODE** jusqu'à voir apparaître KM à droite de l'écran.
- Pressez et maintenez alors la touche **SET** pendant env. 2 secondes, ou jusqu'à ce qu'un nombre clignotant apparaisse à droite dans l'affiche CM.

Les opérations suivantes peuvent être effectuées :

Touche **MODE** : Cette touche vous permet maintenant de régler votre poids en KG (réglable de 20 à 150kg)
Si vous maintenez la touche pressée, la valeur défile rapidement.
Touche **SET :** Conclusion et adoption du réglage

Si vous ne pressez aucune touche pendant env. 30 secondes dans le mode de réglage, le réglage effectué est adopté automatiquement et vous retournez dans le mode d'affichage des kcal.

Suppression des kcal affichées
Pressez et maintenez dans cette fonction la **touche RESET** pendant env. 2 secondes ou jusqu'à ce que la valeur se réinitialise à zéro. Les autres valeurs (pas, distance) sont également supprimées !

5. Changement des piles

- Le couvercle du compartiment des piles se situe sur la face arrière de l'appareil. Desserrez la vis qui tient le couvercle du compartiment des piles et retirez le couvercle des piles.
- Echangez l'ancienne pile contre une nouvelle, du type CR2032 (3V). Veuillez à respecter la polarité (le pôle plus vers le haut, donc visible pour vous à l'insertion) !
- Refermez le compartiment des piles et resserrez la vis.

6. Entretien du podomètre

- Ne soumettez pas l'appareil à des températures extrêmes ou au rayonnement direct du soleil pendant une période prolongée.
- Evitez des coups ou des chocs violents de tout type sur l'appareil.
- Utilisez pour le nettoyage un chiffon sec, doux que vous avez humecté avec un mélange d'eau et de produit nettoyant léger. Vous ne devez jamais utiliser des substances volatiles, telles que du benzène, un diluant, des produits nettoyants en bombe.
- Entreposez votre podomètre lorsqu'il n'est pas utilisé dans un endroit sec et hors de portée des enfants.
- Si l'alarme du réveil est activée en cas de froid extrême, il se peut que l'affichage devienne illisible. Dès qu'un podomètre se trouve de nouveau dans un environnement plus chaud, l'appareil fonctionnera de nouveau correctement.
- Conservez soigneusement le mode d'emploi et les autres documents fournis à la livraison pour pouvoir les relire ultérieurement si nécessaire.

7. Support

Cet appareil est un nouveau produit de Irox Development Technology. Toutes les données ont été fournies et contrôlées au moyen d'un appareil fonctionnel. Il se peut que des ajustements et améliorations soient effectués sur l'appareil, n'ayant pas pu être ajoutés à ce mode d'emploi pour des raisons liées à l'impression. Si vous constatez des divergences qui vous compliquent la manipulation et l'utilisation de l'appareil, vous pouvez toujours télécharger gratuitement sur www.irox.com le dernier mode d'emploi en vigueur sur votre PC.

© Irox Development Technology